LECCIÓN 5

Querido Estudiante:

Todas nuestras bendiciones para un seguro avance en este sagrado camino, y como dice el Bhagavad-gita (7.19): "Después de muchos nacimientos y muertes, aquel que realmente tiene conocimiento se rinde a Mí, conociéndome como la causa de todas las causas y de todo lo que existe. Tal gran alma se encuentra muy rara vez".

Aunque tal gran alma sea muy rara de encontrar, cualquiera que intente alcanzar este sendero con entusiasmo, inteligencia y firme constancia interior, probará con toda seguridad el néctar divino de la liberación de las cadenas materiales.

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Este es el libro que me ha dado la más grande iluminación durante toda mi vida". Johann wolangvon Goethe.

El Conocimiento Trascendental.

En los capítulos anteriores, el Karma-yoga (la acción no fruitiva) y el yajña (sacrificio), fueron recomendados para la elevación espiritual. Ahora, en el cuarto capítulo, Krishna explica que el jñana-yoga, la elevación hacia la conciencia de Dios mediante el cultivo del conocimiento espiritual, es más elevado debido a que tanto el Karma-yoga como el Yajña culminan en el conocimiento trascendental. Este conocimiento trascendental, o sea aquél conocimiento concerniente a Dios, la jiva (o alma individual) y su relación eterna, es presentado en este capítulo del Gita.

Krishna menciona primero la historia de la transmisión oral del Gita (que tiene su origen en Sí Mismo) a través de una sucesión discipular (parampara). Y ya que con el tiempo esta sucesión se rompió, Krishna está hablando ahora nuevamente en el Gita a Arjuna, quien como devoto de Krishna está calificado para comprender "el misterio trascendental de esta ciencia" (1-3). En los siguientes versos La Persona Suprema explica Su naturaleza trascendental como el Señor Supremo y la razón por la cual Él desciende periódicamente a la región de las actividades mundanas, para restablecer el dharma o los principios religiosos (4-8). Aquél que comprende la naturaleza trascendental de Su aparición y de Sus actividades, alcanza la liberación. Aquéllos que toman refugio en Él son purificados por tal conocimiento y logran amor por Él. Krishna corresponde a la jiva de acuerdo con el grado de rendimiento hacia Él. En los versos 14 al 24 Krishna explica nuevamente los enredos de la acción y cómo por situarse en el conocimiento trascendental uno llega a liberarse de las reacciones kármicas. El hombre sabio, sabiendo plenamente que su ser el (Yo) es espiritual y que está subordinando al Supremo, renuncia al interés personal de las acciones y actúa sólo para el Supremo. Al abandonar todo sentido de propiedad sobre sus posesiones y al actuar solamente para las necesidades básicas de la vida, él no es afectado por las reacciones del trabajo. Krishna describe diferentes tipos de sacrificios recomendados en los Vedas (25-32) y dice que todos ellos culminan en el conocimiento trascendental. Él entonces revela los procesos para alcanzar el conocimiento trascendental (al acercarse a un guru autorrealizado) y Él explica cuál es el conocimiento último, que todas las jivas son partes de Krishna (34-35). El conocimiento trascendental destruye las reacciones kármicas y trae consigo la "suprema paz espiritual" (36-39). Sin embargo, aquéllos que carecen de fe en el conocimiento trascendental, no alcanzan ni felicidad ni conciencia de Dios. En conclusión, Krishna le ordena a Arjuna que destruya sus dudas con el conocimiento espiritual: "Armado con el yoga", Él le dice a Arjuna, "levántate y lucha" (41-42).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 3, Texto 37

Sri Bhagavan uvaca kama esa krodha esa rajoguna-samudbhavah maha-sano maha-papma viddhy enam iha vairinam

Sri Bhagavan uvaca - La Personalidad de Dios dijo; kamah - lujuria; esah - todas estas; krodhah - ira; esah - todas estas; rajah-guna - la modalidad de la pasión; samudbhavah - nacido de; maha-sanah - que destruye todo; maha-papma - muy pecaminosa; viddhi - sabe; enam - esto; iha - en el mundo material; vairinam - el peor enemigo.

TRADUCCIÓN: El Señor Bendito dijo: Es únicamente la lujuria, Arjuna, la cual nace del contacto con las modalidades materiales de la pasión. Esta lujuria luego se transforma en ira, lo devora todo y constituye el enemigo Pecaminoso de este mundo.

Medite algún tiempo sobre este significado en especial. La palabra clave de este verso es "lujuria". Medite sobre esta palabra. Medite sobre la ira (que es sólo lujuria), la cual nace de la mala comprensión de que somos estos cuerpos materiales. Piense profundamente sobre estos tópicos, aún en su vida diaria. Medite cómo la ira y la lujuria destruyen todo lo que tocan.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

Nidra-Yoga. Primera Parte.

Hoy estudiaremos esta interesante práctica. Nidra significa "sueño”; Yoga significa "vinculación". Nidra-Yoga es un sistema de relajación mediante el cual podemos mantener un estado particular de la conciencia en un estrato más profundo de nuestra mente. Podríamos decir que Nidra-Yoga significa: sueño síquico o tener conciencia dentro del sueño. Una persona consciente dentro del estado del soñar logra comprender que su conciencia puede desplazarse más allá del cuerpo físico y estar libre de éste. Los antiguos yogis comprendieron que al no ser el cuerpo, podían estar exentos de todo tipo de tensión. Por lo general, los problemas del cuerpo físico surgen debido a que la persona identifica erróneamente su conciencia con el cuerpo. Pero a través de este sistema de autorrealización podemos comprender prácticamente que no es así.

TÉCNICA:

Ponga su cuerpo físico en posición de Chadvasana (Chad - muerto; asana - postura). Chadvasana significa la posición de un cuerpo inerte. Para ejecutar esta técnica, acuéstese de espaldas, las piernas separadas, la cabeza recta en la misma dirección del tronco y mirando hacia arriba. Las manos deben estar separadas unos 20 cms. del cuerpo y las piernas deben estar separadas unos 40 cms. entre sí y equidistantes de una línea perpendicular desde el tronco, sintiéndose cómodo.

Cierre los ojos lentamente y tome conciencia de su respiración. Esto significa que debe fijar su atención en el proceso de inhalar y exhalar el aire, sin llegar a ejercer una molesta concentración en ello. Ahora aquiete completamente todo su cuerpo físico y procure no hacer más movimientos innecesarios. Siga percibiendo, sin esforzarse, su respiración normal y natural. En este proceso de aquietamiento del cuerpo físico y en el de ser consciente de la respiración, emplee siete minutos.

AHORA VA A TOMAR CONCIENCIA TOTAL DEL CUERPO FÍSICO.

Empiece a concentrarse en su pie izquierdo. Tome conciencia del dedo grande de su pie izquierdo, luego de los demás dedos del mismo pie. Ahora la planta del pie, tanto como su parte dorsal. Mientras toma conciencia de cada parte del pie, relaje y descanse cada una de las partes de las cuales va siendo consciente. Ahora tome conciencia de todo el pie izquierdo. Dese cuenta que esté perfectamente relajado. Luego haga lo mismo con el tobillo. Eleve su percepción de la conciencia hacia la pantorrilla. Vaya relajando cada parte de la cual toma conciencia. Ahora perciba su rodilla izquierda, tanto en la parte dorsal como en la parte ventral. Continúe subiendo su concentración hacia el muslo y luego tome conciencia de su cadera izquierda. A esta altura toda su pierna debe estar completamente relajada. A medida que se va haciendo consciente desde las diferentes partes del pie hasta la cadera izquierda, su concentración debe ser gradual y paulatina, descansada y suave.

Ahora repita el proceso empezando con el pie derecho y terminando en la cadera derecha. Todo esto se logra sin ningún esfuerzo.

A continuación tome conciencia de que sus pies, sus piernas y sus caderas están perfectamente relajados. Casi no los siente. Ahora tome conciencia de su mano izquierda, de los dedos de esa mano, y vaya rotando esa percepción por cada uno de los dedos, y mientras hace esto, vaya relajando sus partes. Luego dirija esa percepción hacia la palma de su mano y tome conciencia de ella. Ya su mano izquierda debe estar totalmente relajada. Luego suba esa percepción hacia la muñeca y continúe hasta el antebrazo. Tome conciencia del codo de su brazo izquierdo, tanto del lado dorsal como del ventral. Luego hágase consciente del brazo izquierdo, descánselo suavemente. Luego gire esa percepción hacia su hombro izquierdo y relájelo. A esta altura hágase consciente de todo su brazo izquierdo. Finalmente, tome conciencia de que todo su brazo izquierdo y las dos piernas junto con sus pies están perfectamente relajados.

Ahora repita el mismo proceso con su mano y brazo derecho y luego tome conciencia de que sus dos brazos, manos, piernas y pies, están perfectamente relajados.

Ahora haga lo mismo con su cadera. Ya deben estar perfectamente relajadas. Relaje naturalmente toda su zona glútea. Tome conciencia de la parte baja de su espalda. Hágase consciente del área donde comienza la columna vertebral. Relaje suave y naturalmente esa parte, sin esfuerzo. Luego tome conciencia de la parte izquierda de su espalda. Continúe dirigiendo esa percepción hacia el omoplato izquierdo, y relájelo suavemente. Ahora tome conciencia de la parte dorsal de la clavícula izquierda en su espalda. Relaje toda esa parte. Luego lo hará sobre la parte derecha de su espalda, el omoplato derecho y continúe así hasta la parte dorsal de la clavícula derecha en su espalda. Relaje toda esta parte. Ahora tome conciencia de su columna vertebral, empezando desde la parte baja, hasta llegar a la parte alta. Relájese siempre de un modo suave y natural.

Todos los días debe tratar de concentrarse más y más en el proceso de Nidra-Yoga. Esto lo preparará para la meditación. Sea paciente y determinado. Sea feliz y entusiasta. Ahora usted empieza la búsqueda de la verdad con usted mismo. La verdad más allá de la relatividad.

A medida que relaja cada parte de su cuerpo, cante el mantra que aprendió en la lección tres, sección tercera, el mantra Hare Krishna. Este mantra perfeccionará su relajación y lo ayudará a liberar la conciencia de su cuerpo. El significado completo de este mantra será explicado en la próxima lección.

EJERCICIO DE BALANCEO SOBRE LA ESPALDA:

Este ejercicio no debe ser practicado por personas que tengan problemas en la columna vertebral. Acuéstese boca arriba y tómese ambas piernas con las manos. Mézase sobre la columna vertebral y trate de quedar en cuclillas. Tenga cuidado de no hacerse daño.

EJERCICIO DE BALANCEO LATERAL

Este ejercicio no debe ser practicado por personas que tengan problemas en la columna.

TÉCNICA:

Acuéstese boca arriba y doble las piernas sobre el pecho. Entrelace los dedos de las manos y colóquelos detrás de la cabeza. Inicie el balanceo de izquierda a derecha, conservando los codos en el suelo. Repita el ejercicio diez veces.

BENEFICIOS:

Masajea la espalda, las nalgas y las caderas.

SECCIÓN 4

ASPECTOS VARIOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

Los misterios de la Creación.

(Maha-Visnu, la expansión de Krishna, quien es el creador del Cosmos material, está situado más allá del alcance de los sentidos y de los instrumentos materiales. Los científicos que investigan el universo visible no pueden descubrir la forma de Dios igual que un televidente no puede ver al productor del programa)

La creación es ilimitada. Los Vedas nos informan del cielo espiritual como también del Cosmos Material.

Muchos científicos no están satisfechos con las teorías de sus colegas acerca del origen del universo porque éstas tienden a eliminar por completo la posibilidad de Dios. Albert Einstein dijo en sus últimos días: "Solamente quiero saber cómo Dios creó el universo. Todo lo demás son simples detalles".

El doctor Carl Sagan, en una película filmada en la India de la serie de televisión "Cosmos", elogió la concepción Védica de la creación, anotando que de todos los pensamientos religiosos, las antiguas enseñanzas Védicas acerca del origen del universo, son las más aceptables en términos de la ciencia moderna. Sagan explicó que la ciencia Védica de la creación no es muy diferente de algunas de las teorías científicas modernas acerca del origen del universo, porque sugiere que la creación y la disolución del universo ocurre con intervalos regulares que duran billones de años.

El principio Védico de la creación se puede describir como "emanacionismo", es decir, que la materia no fue creada sorpresivamente de la nada. La materia es una de las energías externas del Señor. Bajo la supervisión del Señor esta energía genera universos que están predeterminados, y tienen ciclos de creación, permanencia y destrucción. De acuerdo con los Vedas, los períodos de manifestación y no-manifestación duran 4.3 billones de años.

De acuerdo con el Bhagavad-gita, el principio creativo esencial que está detrás de la creación universal es la implantación de la energía espiritual en la materia inerte. La materia está dotada con los ingredientes necesarios para que crezca y se desarrolle, pero el espíritu proporciona la energía que inicia el proceso de crecimiento y desarrollo. Una analogía de este proceso se observa en el útero de la mujer, el cual suministra todos los ingredientes orgánicos para la producción de un cuerpo humano. Pero el nuevo cuerpo no puede comenzar a desarrollarse si no se introduce el espermatozoide masculino, el cual provee el ímpetu inicial para el crecimiento humano.

La creación cósmica tiene lugar cuando Krishna fecunda la naturaleza material universal con las almas vivientes, al imbuir la materia inerte con su potencia creativa, y a través de la acción del tiempo. Él lo explica brevemente en el Bhagavad-gita: "La sustancia material total llamada Brahman, es la fuente del nacimiento, y es ese Brahman al que Yo empreño, haciendo posible el nacimiento de todos los seres vivientes...todas las especies de vida aparecen debido a su nacimiento en la naturaleza material, y a que Yo Soy el Padre que aporta la simiente".(Bg.14. 3-4) .

La descripción Védica de la historia comienza con el tiempo de la creación. El tiempo se calcula en relación con el átomo y la repetida creación y destrucción del universo. Para darle una idea acerca de estos cálculos, hemos preparado un diagrama especial basado en un segmento de la vida del primer ser viviente de este universo, quien está empoderado por el Supremo para crear planetas, etc. Él vive hasta el final de cada creación. (Por favor vea el diagrama en la página siguiente).

Los Vedas dan una descripción muy detallada del universo. La primera entidad viviente creada directamente por Dios, se llama Brahma, y está empoderada para crear todas las cosas del universo. En el diagrama usted podrá obtener alguna comprensión acerca de él. Brahma ora en el Brahma-Samhita: “Yo adoro a Govinda (Krishna), el Señor Primordial".

El orden del sistema planetario sugiere un diseñador inteligente y un controlador.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

Las calificaciones del discípulo.

Un estudiante también debe estar cualificado, y su condición básica se presenta claramente en el Bhagavad-gita. El discípulo debe "inquirir sumisamente del Guru y rendirle servicio" (Bg.4.34). La fe en el Guru es de la mayor importancia y lo califica a uno para la iniciación.

El Svetasvatara Upanisad (6.23) afirma:

yasya deve para bhaktir yatha deve tatha gurau tasyaite kathita hy arthah prakasante maharmanah

"Sólo a aquéllas grandes almas quienes tienen fe implícita en el Supremo y en el Maestro Espiritual, les son revelados todos los significados del conocimiento Védico".

La fe en el Guru es el tema tratado en una narración en el Bhagavata-Purana (10.8) sobre Sri Krishna. Al recordar los pasatiempos de Su adolescencia, Krishna se acuerda de que una vez Él fue a colectar combustible para Su Guru, y así Él y Su amigo se habían perdido en el bosque durante una gran tormenta, y de este modo pasaron toda la noche deambulando de aquí para allá. Por la mañana, cuando al fin el Guru y otros discípulos encontraron a Krishna, el Guru estaba muy complacido y bendijo a Krishna de esta manera:

"Es sumamente maravilloso que Tú hayas sufrido tantas inconveniencias por Mí. A todo el mundo le gusta cuidar de su cuerpo como la primera consideración, pero Tú eres tan bueno y leal a Tu Guru, que sin importarte las incomodidades de Tu cuerpo Te has sacrificado para la complacencia de Tu maestro espiritual. Es el deber del discípulo dedicar su vida al servicio del maestro espiritual. Mi más querido de los dos veces nacidos (1), estoy muy complacido por Tu acción, y Te bendigo para que todos tus deseos y ambiciones sean satisfechos. Que la comprensión de los Vedas, los cuales has aprendido de mí, permanezcan siempre en Tu memoria, para que a cada momento puedas recordar las enseñanzas de los Vedas y cites sus instrucciones sin dificultad. De este modo nunca serás defraudado en esta vida o en la próxima".

Y Krishna se acuerda del incidente de esta forma:

"Sin las bendiciones del Maestro Espiritual, nadie puede ser feliz. Por la misericordia del maestro espiritual, y por sus bendiciones, uno puede lograr la paz y prosperidad, y ser capaz de llevar a cabo la misión de la vida humana".

Obviamente la fe descrita aquí no es sencillamente un acuerdo intelectual sobre algún asunto teológico. Más bien, el discípulo debe rendirse completamente en cuerpo y en mente como el sirviente del Guru y tomar las instrucciones del Guru como la misión de su vida. Entonces no es una exageración decir que "la selección de un Guru es más significativa que la selección de un esposo o una esposa".

Los Vedas hacen énfasis en la necesidad de tal compromiso. Después de todo, el Guru actúa como el salvador del discípulo, solamente él puede impartir el conocimiento Védico y, por lo tanto, la liberación. Por eso, el discípulo tiene una deuda con su Guru, quien personalmente lo ha sacado de la ignorancia condicionada y lo ha bendecido con la perfección de la eternidad, la bienaventuranza y el conocimiento. A su vez, el Guru debe ejecutar sus deberes humildemente, como un sirviente del Supremo y de su propio Guru en la sucesión discipular.

Si uno complace al Guru por el servicio sincero y en verdad entiende la conclusión Védica, recibe la iniciación de Brahmana (2) . Un Brahmana es una persona erudita quien es lo suficientemente responsable como para iluminar a los demás. En India hay muchos Smarta-Brahmanas, o Brahmanas conscientes de la casta, quienes insisten en que uno no puede ser elevado al estado Brahminico a menos que haya nacido de una familia Brahmana. Este concepto de Brahmana por nacimiento decididamente no es Védico. Un sabio escribió: En el Srimad- Bhagavad-Gita-Parva-dhyayah del Mahabharata, Vasudeva-Krishna dice en términos muy claros que la clasificación de la gente en cuatro Varnas (castas) está basada en el Guna-Karma, es decir, basado en las cualidades espirituales y en la conducta".

Hay un cuento popular en el Chandogya Upanisad sobre un muchacho llamado Satyakama quien se acercó a un Guru para que lo iluminase. "¿Eres hijo de Brahmanas?", le preguntó el Guru. El muchacho dijo que él no sabia quién era su padre. El Guru le dijo que preguntara a su madre, pero la madre del muchacho le dijo francamente que puesto que ella había conocido a muchos hombres no estaba segura de quién era su padre. El muchacho entonces regresó donde el Guru y le dijo: "Mi madre no sabe". Complacido con la honestidad del muchacho, el maestro espiritual concluyó: "Tú eres un Brahmana".

Según las normas Védicas cualquiera puede ser elevado por medio de la instrucción a esta plataforma espiritual. En el Hari-bhakti-vilasa de Sanatana Gosvami se afirma que aquel que está apropiadamente iniciado, ciertamente se vuelve un Brahmana, así como el metal de la campana se transforma en oro cuando es mezclado con mercurio. En el Séptimo Canto del Bhagavad-Purana (7.11.35), Narada le dice al Rey Yudhisthira que si uno tiene las cualidades de un Brahmana, uno debe ser aceptado como Brahmana. De esta manera, nacer en una familia, raza o religión en particular, no es una calificación para un sisya.

Las más importantes de entre todas las calificaciones del discípulo son la fe, el servicio y las preguntas sumisas. Sin embargo, el discípulo no debe seguir a su Guru ciegamente. En el Bhagavad-gita, Arjuna hace una serie de preguntas escudriñantes, y Sri Krishna le responde con razonamientos filosóficos y refiriéndose a los sastras y a los sadhus.

En la tradición Védica no puede ser exagerada la importancia de la relación Guru-sisya. Ciertamente el Padma-Purana enfatiza que es imposible ganar conocimiento sin un Guru: "A menos que uno sea iniciado por un maestro espiritual fidedigno en la sucesión discipular, el mantra que uno haya recibido no tiene ningún efecto". Continuamente los sastras (escrituras védicas) acentúan el valor inestimable de la asociación con una persona santa. Está dicho que un momento de esa asociación es más valioso que miles de vidas sin ella. La impaciencia del sisya (estudiante) de oír del Guru, es en sí misma una gran calificación. Si después de oír, él obedientemente lleva a cabo las instrucciones del maestro espiritual, el discípulo avanza más allá de la liberación, a la última etapa de amor por Dios.

En otras palabras, querido estudiante, practicando el proceso de Yoga enseñado en nuestro curso, usted se entrenará por sí mismo para sobreponerse al nivel de la fe ciega. Y si usted comprende todo esto, podrá obtener iniciación de un maestro espiritual fidedigno, después de haberse preparado a través de sus experiencias personales y realizaciones prácticas.

(1) Los dos veces nacidos son aquéllos quienes han recibido la iniciación Brahmana, o quienes han aceptado a su maestro espiritual como su padre para que él los conduzca fuera de la ilusión material.

(2) La iniciación de Brahmana puede ser recibida por aquellos yogis muy determinados, quienes por haber estudiado cuidadosa y profundamente la filosofía, han comprendido las instrucciones dadas y están listos a continuar el proceso de yoga inclusive hasta el final de sus vidas.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO. EL YOGI Y LA VIOLENCIA.

Frecuentemente estamos conociendo a personas en nuestras clases de Yoga, quienes malinterpretan cómo este gran diálogo sobre el tema del yoga entre Krishna y Arjuna tomó lugar en el campo de KURUKSETRA momentos antes de dicha guerra. En general, la gente piensa que cualquier cosa relacionada con el tema espiritual no tiene nada que ver con la violencia. En realidad es así, pero aquí tenemos que comprender el significado verdadero que se quiere dar con la palabra "violencia". Este mundo material está basado en el hecho de que una entidad viviente tiene que conservar su propia vida tomando la vida de otra entidad viviente. Todos tenemos que comer y ser comidos por otras entidades vivientes. Aún si comemos vegetales, de todas maneras estamos matando seres vivos. Y aunque estemos a salvo de los animales de la selva, nuestros cuerpos están destinados a servir de alimento a las bacterias, los virus y otros microorganismos. Esto nos demuestra que en realidad la vida en este mundo material no está divorciada de la violencia. Y así como hay la necesidad de violencia para mantener la vida de una persona, algunas veces también hay necesidad de la violencia para mantener los principios morales y el avance espiritual, pero solamente bajo circunstancias muy especiales. Los experimentos de Psicología moderna han tratado de mejorar el hombre, a través de la educación, pero no han sido capaces de abolir el crimen, la inseguridad y tantos otros problemas de nuestra sociedad.

Durante los tiempos Védicos, los Ksatriyas (o guerreros religiosos) defendían los principios de la religión, aún si había necesidad de luchar y de matar, con el fin de proteger a la gente. "Considerando tu deber específico como Ksatriya, debes saber que no existe para ti una ocupación mejor que la de luchar con base en los principios religiosos, así que no hay necesidad de titubear". (Bg.2.31).

Si usted mata un tigre cuando ataca su casa, nadie lo consideraría criminal. De la misma manera, los Ksatriyas, quienes respaldan las escrituras religiosas y sus principios y quienes defendían la felicidad y la seguridad de todas las personas en general, no incurrían en las reacciones pecaminosas en las cuales se incurre cuando se comete violencia caprichosamente con base en los deseos personales. Esto se llama Natihimsa. Himsa quiere decir en Sánscrito "violencia" y nati quiere decir "necesaria". Así, la violencia es necesaria algunas veces en la sociedad humana. Claro está que la violencia no es deseada por nadie, pero en el Bg. la posición de Arjuna era la de defender los principios religiosos y fue el Señor Sri Krishna quien le explicó a él que en verdad la muerte no es un hecho tan importante, porque no somos este cuerpo, y estamos pasando continuamente de un cuerpo a otro en este mundo material, y este cuerpo nos es dado finalmente según nuestras actividades anteriores. Si somos pecaminosos, estaremos destinados al sufrimiento, pero si ayudamos a los demás, entonces podremos gozar de mejores condiciones materiales en el futuro. Pero, sea que gocemos o suframos, el propósito verdadero de esta vida humana es liberarse de estos nacimientos y muertes repetidos, y eso sólo es posible a través del proceso de la autorrealización. Es por esto que el yogi trata de evitar la violencia y prefiere instruir a la gente para que suspendan sus actividades desfavorables y logren realizaciones más elevadas. Esto fue enseñado específicamente por Sri Caitanya, quien apareció en India hace 500 años y enseñó que en esta era de Kali, la presente era, la autorrealización y los principios morales se han degradado tanto, que si aplicáramos el sistema Védico según el cual toda persona pecaminosa es castigada de manera severa y violenta, prácticamente todo el mundo sufriría tal castigo. Por lo tanto, Él dijo que en la era de Kali la manera más adecuada para mejorar las condiciones morales sería por el proceso de meditación en el mantra o el canto de los mantras sagrados en voz alta y públicamente para que la gente los pueda escuchar y se puedan beneficiar; y además por la presentación erudita de la filosofía de las escrituras Védicas a la gente, para que ella entienda que con todas sus actividades irresponsables se está desviando del camino de la liberación.

Uno de los mayores peligros de la violencia actual es la ejecutada por la sociedad moderna, en la matanza de miles y miles de inocentes animales, con la suposición de que esto es necesario para la alimentación de las personas. Aunque ya hemos hablado sobre este tema en la Lección 4, Sección 7, queremos mencionar una vez más que la matanza de animales inocentes se considera una ofensa tan grande por las leyes Védicas que la persona que la ejecuta, o la persona que se beneficia de su ejecución, tiene que tomar nacimiento otra vez como ese animal y experimentar los mismos sufrimientos que sienten esos pobres animales. Y qué decir de proporcionar tantos sufrimientos a amigos y parientes en este mundo. Y qué decir de los millones de bebés que son asesinados en el vientre. Esta clase de violencia es completamente condenada por la sociedad Védica y, por eso, Ahimsa o la no-violencia, significa evitar cualquier actividad violenta innecesaria. No es sólo cuestión de humanidad, sino que constituye el primer paso para entender cualquier idea o filosofía sobre el propósito de esta vida humana. Con respecto a la inutilidad y peligro de la violencia y el beneficio del sistema de yoga, las escrituras Védicas nos relatan una bella historia:

Una vez, en uno de sus viajes, el gran misionero y predicador Narada Muni, se internó en la espesa selva y se encontró allí con una persona que era un gran criminal, quien acechaba en la oscuridad y atacaba a todos los que pasaban para robarles su dinero, e incluso algunas veces les mataba. Cuando Narada Muni se encontró con este delincuente pudo ver por su cara (un dicho popular dice que la cara es el reflejo de la mente), lo que él estaba pensando y qué clase de carácter tenía. Narada Muni aprovechó esta oportunidad para reprenderlo muy fuertemente: "¿Por qué te has dedicado a actividades tan degradadas y viles? ¿No sabes acaso que la ley del karma no pasará por alto ni siquiera uno solo de los crímenes que has cometido, y por eso tendrás que sufrir mucho?". El ladrón replicó: "Puede que tengas razón o puede que no, pero lo que no puedo es parar estas actividades, porque sólo así puedo complacer a mi esposa, de quien estoy muy apegado, y quien me ama como nada en este mundo. Y lo único que ella quiere es que le traiga oro, joyas y mucha opulencia. Además no puedo hacer nada más porque no aprendí a hacer otra cosa". Narada Muni sonrió al oír esta afirmación y le respondió: "¿De veras crees que tu esposa te ama? Estás en una gran ilusión. Ella sólo te está usando para su propia complacencia y al final no hará nada por ti".

Muy confundido por la afirmación de Narada Muni, el ladrón le contestó: "¿Qué quieres decir, que mi esposa no me quiere? Le he estado sirviendo fielmente por muchísimos años. Le he robado a tanta gente e incluso he matado a algunos, sólo por complacerla. ¿Cómo puedes decir que ella no me quiere?" Narada Muni contestó: "¿Por qué no haces la prueba? Ve donde está tu esposa y le dices: "Mi querida esposa, déjame preguntarte algo, ¿estás lista para aceptar tan sólo el cincuenta por ciento de las reacciones pecaminosas de todas las actividades que he cometido para complacerte?" Y cuando escuches la respuesta comprenderás que tengo toda la razón".

Muy confundido, el ladrón corrió hacia su hogar, y tan pronto como entró en su casa y vio a su esposa, le preguntó: "Mi querida esposa, te amo tanto, por favor dime: Así como yo te he ayudado, ¿me ayudarías también aceptando el cincuenta por ciento de todas las reacciones pecaminosas de las actividades que he cometido para complacerte? ¿Aceptarías tan sólo la mitad de las reacciones?". Su esposa se volvió inmediatamente hacia él y le gritó: "¿Estás loco? Tú eres un tonto. Ni siquiera has sido capaz de tener un trabajo decente y encima de eso quieres que sufra por tus pecados. ¡Nada haré! Y ahora vete de aquí, El ladrón quedó aún más confundido y perturbado, y con la cabeza baja regresó a la selva, sin saber qué hacer y sin saber a dónde ir. Pero entonces, se acordó de Narada Muni y pensó: "A lo mejor puedo encontrarme otra vez con esa persona". Salió corriendo hacia el lugar en donde había visto al sabio. Allí estaba Narada Muni sonriendo y esperando la respuesta. El ladrón le dijo: "Mi querido Señor, Tú me has iluminado. He estado en ilusión durante toda mi vida, mi esposa no siente ningún amor por mí. Ella simplemente me utiliza para que trabaje duramente y arriesgue mi vida sólo para complacerla y no quiere hacer nada por mí. Por favor, dime ¿qué es lo que debo hacer ahora?, ¿Cómo me puedo salvar de esta condición tan miserable?“. Narada Muni le dijo: "Hay una solución, pero no es muy fácil. Puedes practicar el proceso de yoga y cantar el santo nombre del Señor, el Santo Nombre de Dios". El ladrón dijo: "¿Dios? No sé dónde está Él y ni siquiera sé si existe".

Sin embargo, Narada Muni fue capaz de convencer al ladrón de que el canto mitigaría todos sus pecados pasados y le enseñó a cantar el Nombre de Dios, Rama. De esta forma, el ladrón entró en meditación profunda y olvidó su condicionamiento exterior. Poco a poco controló completamente sus sentidos y alcanzó la autorrealización.

Años más tarde, cuando Narada regresó, encontró al ladrón viviendo pacíficamente con su esposa, quien también había sido iluminada. Cuando vio a Narada, el ladrón le ofreció reverencias, pero Narada observó que mientras el ladrón lo reverenciaba tenía mucho cuidado para no aplastar ninguna hormiga que pudiera estar en su camino. Así Narada pudo ver que el gran poder del canto había convertido a un criminal en alguien lleno de compasión por los seres vivos. Además, Narada vio que otros aldeanos estaban muy impresionados por el cambio del ladrón, y acudían a él para que los instruyera en la meditación y en la autorrealización.

El sistema del Bhakti-Yoga descrito por Sri Caitanya Mahaprabhu nos está capacitando para enseñarle a la gente a liberarse de las reacciones kármicas por medio del proceso de la meditación, y derivar verdadero entusiasmo espiritual de ella, que es la fuerza necesaria requerida en un mundo tan difícil para tener éxito en la ejecución del Yoga. Esta es la mejor manera de ejecutar la no violencia. Recuerde siempre que practicar la no-violencia significa trabajar por la elevación espiritual de las demás entidades vivientes. Y, por supuesto, esto comienza con nuestra propia purificación espiritual.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD

La Biblia y el Vegetarianismo: 2a Parte.

Continuamos con nuestro artículo sobre la Biblia y el Vegetarianismo.

La Biblia pone de relieve el Vegetarianismo.

En algunas secciones del Viejo y Nuevo Testamento, tales como en el Éxodo, Levítico, Números, Deuteronomio, Josué, Ruth, y Samuel 1º y 2º, encontramos más referencias acerca de los alimentos y de cómo prepararlos. Entre ellos se mencionan: pan, potaje, leche, miel, maná, aceitunas, diferentes clases de frutas, harina refinada, uvas, pepinos, melones, puerros, cilantro, granadas, higos, pasas, trigo, cebada, agua, vinagre, frijoles, lentejas y una gran cantidad de vegetales.

Solamente cuando los hijos de Israel "lloriquearon por la carne (nótese la expresión “lloriquear por"), el Señor les dijo que deberían comerla durante un mes entero, "hasta que os salga por las narices y la aborrezcáis..." (Números 11:19,20). Y, "Aún estaba la carne entre los dientes de ellos, antes que fuese masticada, cuando la ira de Jehová se encendió en el pueblo, hirió al pueblo con una plaga muy grande". (Números 11:33).

En estos libros se hace mucho énfasis en la dieta vegetariana. Como usted podrá darse cuenta, querido estudiante, no estamos tratando de resaltar el Vegetarianismo como tal, si no porque consideramos que es la dieta apropiada para la humanidad, basado en principios humanos. Y por lo tanto, como alimento, la carne siempre ha sido mencionada con disgusto. En los ejemplos de la Biblia que se refieren a alguien que trabaja muy duro, esa persona siempre es recompensada con riquezas y alimentos agradables, como la leche y la miel, y no con las extremidades y los órganos degradantes de animales muertos. En las Canciones de Salomón encontramos frutas, nueces, y flores, mencionadas para ilustrar la generosidad del Señor Supremo. Esto confirma lo que Krishna dice en el Bhagavad-gita (9:27): "Si alguien Me ofrece con amor y devoción, una hoja, una flor, fruta o agua, Yo lo aceptaré". Krishna enfatiza que esto es lo que Él, como el objeto más elevado de todos los sacrificios, acepta. Él no dice: "Ofréceme un hombre, huesos, carne, sangre, huevos, pescado...", porque Él no acepta esta clase de cosas. Verduras, granos, frutas y agua, son los alimentos adecuados para los seres humanos, y en Su misericordia, sabiduría y bondad infinitas, Él nunca aceptará algo que sea desastroso para nosotros. Por consiguiente, tenemos que aceptar que lo que Él nos dice es bueno para nosotros y que debemos rechazar lo inútil. Esto es inteligencia, y así es como nos liberaremos de la cadena del sufrimiento y la muerte.

En conclusión, le pedimos que examine este asunto de comer carne desde el punto de vista de su propia conciencia y de su conocimiento. Si usted es sincero, Dios, quien está situado en el corazón de todas las entidades vivientes, lo guiará desde su interior. Hemos tratado de suministrarle evidencias tanto naturales (biológicas) como de las escrituras, y a medida que usted progrese en este sendero, también recibirá iluminación de su interior. La recepción sincera de esta guía desde el interior y el exterior, le permitirá hacer un rápido avance en el sendero de la iluminación.

Y ahora, para empezar a poner en práctica estos principios de una verdadera vida humana, basada en principios elevados, una deliciosa preparación vegetariana.

LASSI

3 partes de yoghurt, 1 parte de agua. Semillas de comino secas y tostadas, Pimienta negra, Sal.

Mezcle el agua con el yoghurt. Por cada cuatro (4) tazas de Yoghurt y agua agregue 1/2 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de pimienta negra y 1 cucharadita de semilla de comino tostada. Ahora, mezcle todo esto muy bien. El Lassi también puede prepararse mezclando Yoghurt, agua y luego agregando 1/3 de taza de azúcar por cada dos (2) tazas de Lassi. Esta es otra bebida muy deliciosa especialmente cuando hace mucho calor.

Bueno querido estudiante, así hemos finalizado otra lección más. Medite mucho sobre los temas y enseñanzas aquí tratados, sea siempre un buscador de la Verdad y un guardián de los principios más elevados de la vida humana.

Om Tat Sat.

Los Instructores.

EL SEÑOR SRI KRISHNA ES EL CONTROLADOR DE TODOS LOS MUNDOS ESPIRITUALES Y MATERIALES.